



Bodhipaksa

## Aprende a meditar

### Entrenando la mente salvaje

"Aprende a meditar" es una obra completa y accesible sobre el arte de la meditación. Abarca todos los aspectos de esta técnica milenaria: la preparación, el proceso y los diversos beneficios prácticos que aporta a la vida diaria y a la salud.

La meditación ayuda a poner orden al angustiante caos de la confusión mental y permite disfrutar de un estado de ánimo más abierto y feliz. Se trata de una sensación pura y luminosa a la cual Bodhipaksa llama "mente salvaje".



Editorial	Siglantana
Col·lecció	Mindfulness y Meditación
Enquadernació	Tapa blanda o rústica
Pàgines	312
Mida	130x200x mm.
Pes	317
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788494822308
PVP	17,95 €
PVP sense IVA	17,26 €



9788494822308